

MOYUELO ("CORN GRITS") ENRIQUECIDO

una buena selección para la familia que desea economizar



- El moyuelo es un alimento que nos da energía.
- El moyuelo se hace del maíz.
- El moyuelo puede ser blanco ó amarillo .



Sirva el moyuela caliente con mantequilla ó margarina.

SIRVA EL MOYUELO:





- Como un cereal.
- En combinación con huevos, carne ó con queso.

FNS-59

U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Service Agricultural Research Service

EN ESTAS RECETAS, PUEDE USAR LECHE LÍQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO SIN GRASA

Moyuelo Cocido

1 cucharadita sal
4 tazas agua
1 taza moyuelo

Añada la sal al agua y caliente hasta hervir. Añada el moyuelo poco a poco y revuelva. Reduzca la temperatura y revuelva hasta que espese. Cocine unos 15 minutos a fuego lento, revolviendo constantemente para evitar que se pegue. Rinde 4 tazas de moyuelo cocido.

Moyuelo Frito

Ponga el moyuelo cocido en un molde de pan. Enfríe. Cuando este duro, sáquelo del molde y córtelo en tajadas. Caliente dos cucharadas de grasa en una sartén y fría las tajadas de moyuelo por ambos lados hasta dorarlas.

Moyuelo y Queso

2 tazas agua
1 taza moyuelo
*½ taza leche evaporada
2 cucharadas grasa (margarina ó mantequilla)
1½ tazas queso picado
¾ cucharadita sal
2 huevos

Hierva el agua. Agregue el moyuelo poco a poco al agua hirviendo. Cocine y revuelva unos 2 minutos hasta que se espese. Añada la leche, la grasa, casi todo el queso, y la sal al moyuelo. Bata los huevos y agregue al moyuelo. Eche el moyuelo en un molde de hornear engrasado. Use el resto del queso encima del moyuelo. Hornée a 375° F (temperatura moderada) durante 35 minutos ó hasta que un cuchillo insertado en el moyuelo se quede limpio. Rinde 6 porciones, como ⅔ taza cada una.

*Puede usar leche líquida preparada con leche en polvo sin grasa en vez de leche evaporada.

Issued January 1971

☆ U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1969—O-406-364

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 5 cents